SIN LÍMITES

Revista Cultural

ARTE • LETRAS • COMUNIDAD

EDICIÓN N.º 3

AGOSTO 2026

ENTREVISTAS

POESÍA Y LITERATURA

ARTE Y FOTOGRAFÍA

RECETAS

ASTROLOGÍA

EFEMÉRIDES

COMUNIDAD

La imaginación
no tiene límites,
y la cultura
nos da alas
para volar.

Un espacio sin limites

indice

4 CARTA DEL LECTOR

bienvenidad al lector y agradecimientos

6 EFEMERIDES

Geografía de un hombre
Autora: Carina Luizaga

Dia adel niño
homenaje a San martin

Elsita Urriza

9 ENTREVISTA SIN LIMITES

Veronica Santana

14 UNIVERSO ILUSTRADO

Melany Melisa Delgado,Milagros Argañaraz, @artes.anias.mili.
Agustina Barrios
" Yassu" .espacio del mini comic.

18 LECTURAS PARA CALMARTE

Agustina Mendoza

20 EL MUNDO DE AILEN

Aien Lancini

21 ALQUIMIA ES ARTE@DIGITAL

Rita Frank

24 HUMO Y CARAMELO

De Hugo Frankenstein

27 LA MÚSICA COMO CANAL DEL PENSAMIENTO

Luz Rios Iribarne

30 LA COCINA DE ROSITA

fideos sin gluten
panqueques sin gluten

32 SIN LIMITES CURIOSO

Sanchez Maria

33 GUIAS ESTELARES

Ercilia Morales

SIN LÍMITES

Revista Cultural

Sánchez María
Editor en Jefe
Directora Editorial

Conoce a nuestro equipo

Elsa Urriza:
Editora del contenido de efemérides

Ailen Lancini:
Editora del espacio “El mundo de Ailen”

Agustina Mendoza
Editora del espacio“Lecturas para calmarte”

Ercilia Morales,
Editora del espacio de astrología:
Guías estelares

Rita Frank,
Editora del Espacio Alquimia es arte@digital

Melany Melisa Delgado, Milagros Argañaraz, @artes.anias.mili, "Yassu" y Agustina Barrios, artistas del Espacio “Universo ilustrado”

Hugo Frankenstein, editor de la columna “Humo y caramelo”

Luz Rios Iribarne,Editora del articulo
La música como canal del pensamiento

Rosita Lluch, columnista del espacio gastronómico “La cocina de Rosita”

Del editor

“Una comunidad donde conviven distintas voces es como un jardín lleno de flores: cada una posee su propia belleza”

María Sánchez

EDITOR EN JEFE

Querido lector:

Bienvenido al tercer número de la Revista Cultural Sin Límites. Antes que nada, quiero agradecer a cada persona que forma parte de esta linda comunidad. Gracias a quienes participan con sus obras, a quienes difunden cada edición, a quienes nos hacen llegar sus felicitaciones y también a quienes nos brindan críticas constructivas. Cada mensaje, cada palabra de aliento y cada sugerencia nos ayudan a crecer y a seguir construyendo este espacio.

En esta edición queremos recordar que los sueños y los deseos están para ser cumplidos. Soñar es hermoso porque cada proyecto comenzó alguna vez siendo apenas una idea, una ilusión.Luchar por nuestros proyectos, defender nuestras ideas y animarnos a dar el primer paso es la mejor manera de transformar esos sueños en realidad.

No importa cuán difícil parezca el camino; siempre vale la pena creer en aquello que nos inspira.También creemos profundamente en el valor de la palabra. Tenemos la libertad de expresarnos, de compartir nuestras miradas y a traves de lo que hacemos construir puentes para inspirar, enseñar, y transformar.

En Sin Límites celebramos la diversidad de pensamientos y de expresiones. Cada autor, artista y lector aporta un color diferente a este proyecto.Porque una comunidad donde conviven distintas voces es como un jardín lleno de flores: cada una posee su propia belleza, y juntas crean un paisaje unico. y soñado.

Gracias por seguir acompañándonos en este sueño que continúa creciendo edición tras edición. Esperamos que estas páginas los inspiren a seguir creando, compartiendo y creyendo en el poder del arte, la cultura y la imaginación.

Geografía de un hombre

Autora:Carina Luizaga

No le pidió nombre a la historia, le pidió camino.

La tierra le contestó cordillera, con ríos que no se dejan nombrar dos veces, con noches dónde el frío enseña a callar.

Fue general sin vanidad, llevó libertad como quién lleva agua, sin derramarla, sin presumir la sed. En cada batalla dejó menos ego y más patria.

En Chacabuco entendió el ruido.

En Maipú entendió el silencio.

Y cuando pudo firmar decretos, firmo denuncias, cuando pudo quedarse, eligió irse.

Se despidió de América, cómo se apaga una lámpara para que otros aprendan a encender la suya.

Hoy no está en el mármol, está en el gesto terco de no rendirse, en el maestro que llega temprano, en el que cruza su propio Andes para que alguien más sea libre.

EFEMÉRIDES

Por
ELSA URRIZA

En este espacio
recorreremos acontecimientos,
celebraciones y personajes
que forman parte de nuestra
identidad cultural y de la historia.

DÍA DEL NIÑO

Este día busca resaltar el valor único de la infancia recordando su papel especial en la construcción de un futuro mejor.

En Argentina el DÍA DEL NIÑO se celebra en agosto porque en 1958 la Cámara Argentina de la Industria del Juguete eligió el mes de agosto; por lo general se celebra el tercer domingo de ese mes.

Este día es una fecha especial dedicada a reconocer la importancia de los niños y niñas en la sociedad. Su objetivo principal es promover su bienestar integral y garantizar el cumplimiento de sus derechos. Este día busca resaltar el valor único de la infancia recordando su papel especial en la construcción de un futuro mejor.

Además de ser un día para celebrar es una oportunidad para reflexionar sobre las necesidades de los más pequeños.
Es un llamado a garantizarles un entorno seguro, junto con oportunidades educativas y creativas que favorezcan su desarrollo integral.
¡¡¡FELIZ DÍA DEL NIÑO!!!

INOCENCIA

Niñez, tiempo de inocencia
donde creemos en fantasías,
superhéroes y Cenicientas.
Cuando es natural
el valor de la verdad,
las promesas de los grandes
tienen que ser realidad.
Ser auténticos, risueños,
mezcla de pequeños gigantes,
bastante revoltosos
y que cambian al instante.
Por eso los mayores
a veces no entendemos
que tenemos que saber
que con ellos aprendemos.
Aprendemos a olvidar,
a hablar con sinceridad,
no a la hipocresía,
a decir siempre la verdad.
Cuidemos a los locos bajitos,
se merecen lo mejor,
tener una infancia hermosa
llena de paz y amor.

Elsa Urriza

17 DE AGOSTO

17 DE AGOSTO DIA DEL FALLECIMIENTO DEL GENERAL DON JOSÉ DE SAN MARTÍN

José de San Martín falleció el 17 de agosto de 1850 a los 72 años en Boulogne Sur Mer Francia junto a su hija Mercedes y sus nietas , tras negarse a participar de las guerras civiles argentinas.

Sus restos fuero repatriados en 1880 y sus restos descansan en un mausoleo dentro de la Catedral de Buenos Aires.
Esta fecha rinde homenaje a la vida y legado del PADRE DE LA PATRIA.Estratega clave en la Independencia de ARGENTINA,CHILE y PERÚ.

Además fue el creador del Regimiento de Granaderos a Caballo, cuyos soldados custodian actualmente el mausoleo.
Debemos destacar las Campañas militares desde el Combate de San Lorenzo , hasta la histórica hazaña del Cruce de los Andes.
Por eso será reconocido como EL LIBERTADOR DE AMÉRICA.

ENTREVISTA SIN LIMITES

Por Sanchez María

Conociendo a la persona detrás de la historia

¿Podrías presentarte y contarnos quién sos?

Soy Verónica "Vero" Santana, coach ontológica profesional, mentora y conferencista. Acompaño a mujeres que durante años priorizaron a todos menos a ellas a recuperar su autoestima, liderar su vida con conciencia y convertirse en la protagonista de su propia historia.

¿A qué te dedicás?

Me dedico al desarrollo humano. A través de procesos de coaching, mentorías, conferencias y formaciones, ayudo a mujeres y emprendedoras a transformar sus creencias, fortalecer su identidad y construir una vida y un negocio alineados con quienes realmente son.

¿Cómo describirías tu personalidad?

Soy una mujer resiliente, cercana, apasionada y profundamente comprometida con el crecimiento de las personas. Creo en el poder de la empatía, del aprendizaje constante y en que siempre es posible empezar de nuevo.

¿Cuáles son tus principales pasiones o intereses?

Me apasiona el desarrollo personal, el liderazgo consciente, la comunicación, la psicología positiva y todo aquello que inspire a las personas a descubrir su potencial. También disfruto escribir, dar conferencias y crear espacios donde las mujeres puedan crecer juntas.

¿Qué personas han influido más en tu vida?

Mi familia, mis hijos y cada persona que llegó a mi vida para enseñarme algo, incluso en los momentos más difíciles. También me inspiran grandes referentes del desarrollo humano que me impulsan a seguir aprendiendo y evolucionando.

¿Cuál considerás que ha sido el mayor aprendizaje que te dejó la vida hasta ahora?

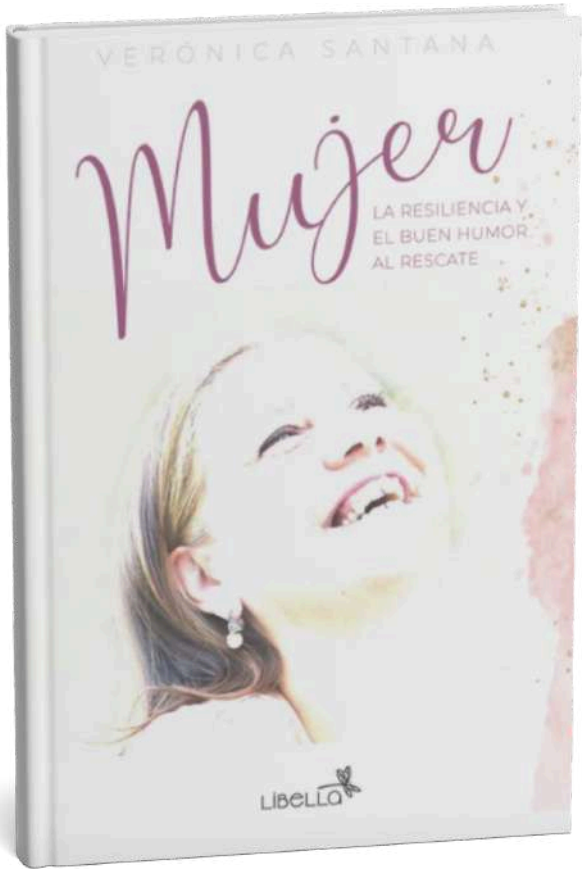
Que las heridas no tienen por qué definir nuestro destino. Descubrí que la resiliencia no es resistir, sino transformarse. Cuando una mujer decide elegirse, deja de sobrevivir para empezar a vivir con propósito.

¿Cuál es tu mayor sueño o meta personal?

Mi sueño es impactar la vida de miles de mujeres, ayudándolas a descubrir que tienen el poder de crear una realidad diferente. Quiero dejar un legado que inspire a las futuras generaciones a vivir con más conciencia, amor propio y libertad.

¿Qué consejo le darías a alguien que recién comienza a perseguir sus sueños?

No esperes sentirte lista para empezar. Empezá y el camino te irá fortaleciendo. Los grandes cambios nacen de pequeñas decisiones sostenidas. Confiá en vos, incluso cuando todavía no veas el resultado.



Para finalizar, ¿qué mensaje te gustaría compartir con los lectores de nuestra revista?

Recordá que nadie puede escribir tu historia por vos. Elegirte no es egoísmo, es responsabilidad. Cuando una mujer sana su diálogo interno, transforma su vida, inspira a su familia y deja una huella en el mundo. Nunca es tarde para convertirte en la mujer que siempre estuviste destinada a ser.

¿Cómo nació la idea de este proyecto?

Nació de mi propia historia. Después de atravesar distintos desafíos personales entendí que muchas mujeres necesitaban escuchar que sí es posible reconstruirse. Hoy transformé esa experiencia en un método y en una misión: acompañarlas a liderar su vida y su negocio desde una identidad más consciente.

¿Cuáles fueron los principales desafíos que enfrentaste al comenzar?

El mayor desafío fue creer en mí y animarme a ocupar mi lugar. Como muchas emprendedoras, tuve que vencer el miedo, aprender a mostrar mi trabajo y comprender que mi historia podía convertirse en una herramienta de transformación para otros.

¿Qué valores guían tu trabajo y tu emprendimiento?

La autenticidad, el respeto, la coherencia, el compromiso y el amor por las personas. Creo profundamente que el éxito tiene sentido cuando está alineado con nuestros valores.

¿Cómo equilibrás la vida personal con las responsabilidades del negocio?

Entendí que el equilibrio no significa hacer todo perfecto, sino aprender a priorizar. Hoy organizo mi agenda respetando mis tiempos, mi bienestar y mis vínculos, porque una emprendedora también necesita cuidarse para poder sostener a los demás.

¿Qué herramientas o habilidades fueron fundamentales para crecer?

El coaching ontológico, la Programación Neurolingüística, el lenguaje positivo, la inteligencia emocional y, sobre todo, la capacidad de seguir aprendiendo, reinventándome y adaptándome a cada desafío.

¿Qué importancia tienen las redes sociales o la tecnología en tu emprendimiento?

Son una herramienta extraordinaria para conectar con personas que necesitan nuestro mensaje. Más que vender, busco generar conversaciones que inspiren, aporten valor y construyan una comunidad basada en la confianza.

¿Qué consejo le darías a una mujer que quiere emprender, pero aún no se anima?

No dejes que el miedo decida por vos. Nadie comienza siendo experta. Empezá con lo que tenés, aprendé en el camino y recordá siempre que el mundo necesita mujeres que se animen a compartir sus dones. Tu historia puede convertirse en la inspiración que otra persona está esperando.

Universo Ilustrado

Cada dibujo es una ventana abierta a la imaginación. En este espacio, los colores, las formas y los sueños se unen para contar historias sin necesidad de palabras. Compartimos obras nacidas de la creatividad, la sensibilidad y la mirada única de quienes encuentran en el arte una manera de expresarse y dejar huella.

Melany Melisa Delgado

Nombre de la obra: Genesis Blanca
Autora: Melany Melisa Delgado
Año: 2025
Medidas: 35 x 40 cm
Soporte: Madera fibrofacil
Técnica: Acrílico sobre fondo negro
Empleados: Pincel, espátula, salpicado y gesto directo

DESCRIPCIÓN ARTÍSTICA

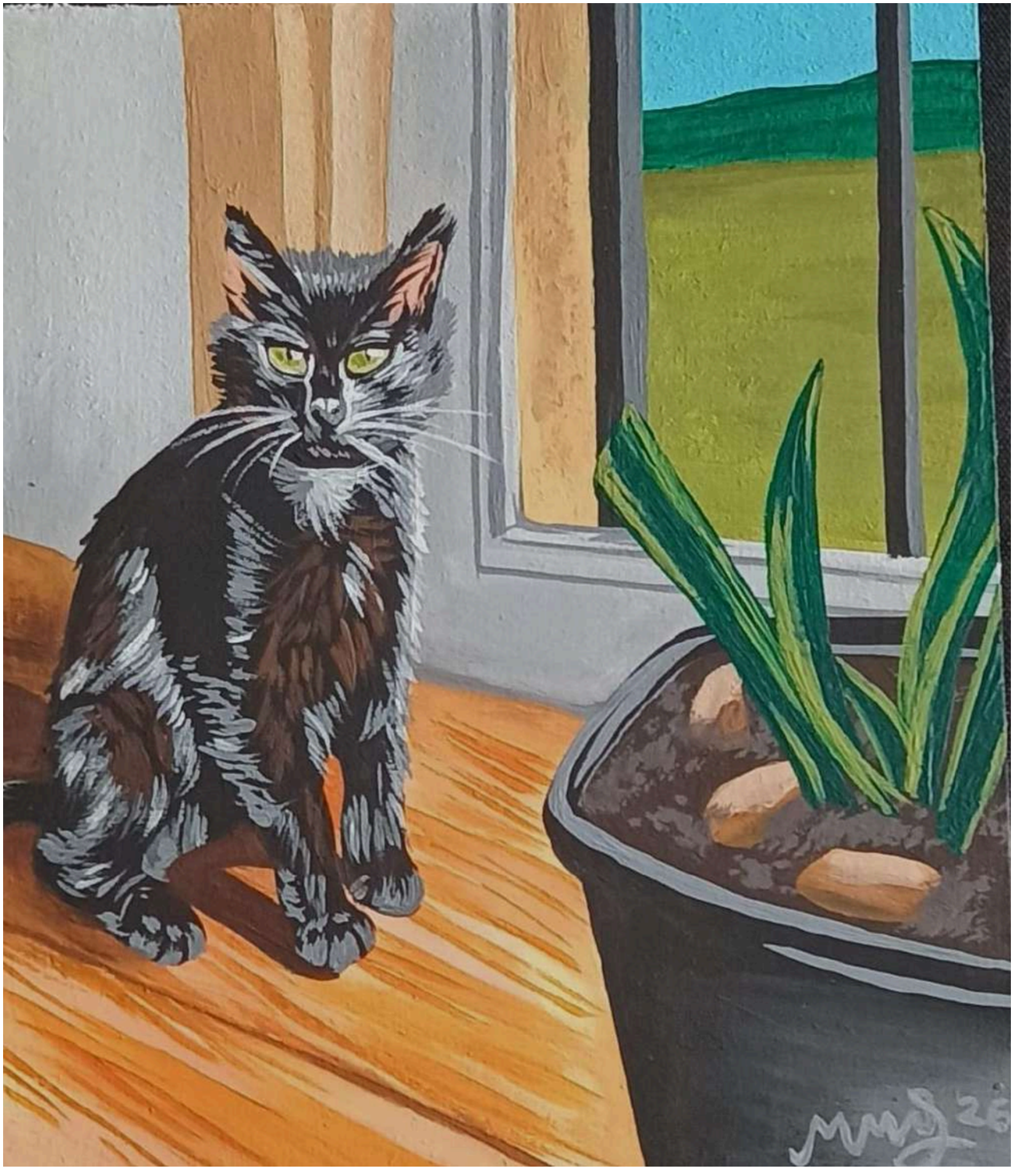
es una obra en acrílico sobre madera fibrofacil de 35x40cm que explora el cuerpo femenino desde su esencia más instintiva.

Sobre un fondo negro profundo, el blanco estalla en trazos gestuales, salpicaduras y líneas que parecen danzar. No hay contornos definidos, hay energía. El cuerpo aparece y desaparece, como surgiendo desde la oscuridad, en un acto de creación constante.

Esta pieza habla de la fuerza y la vulnerabilidad que habitan en el cuerpo de la mujer. Es caos y contención a la vez. Es la luz que se abre camino, el gesto que no pide permiso, la figura que se reconoce a sí misma en medio del ruido.

Lejos del realismo, la obra invita a sentir antes que a ver. Es un cuerpo que respira, que se transforma y que reclama su espacio. Una celebración de la anatomía femenina vista no como objeto, sino como paisaje interno: salvaje, luminoso y en movimiento.

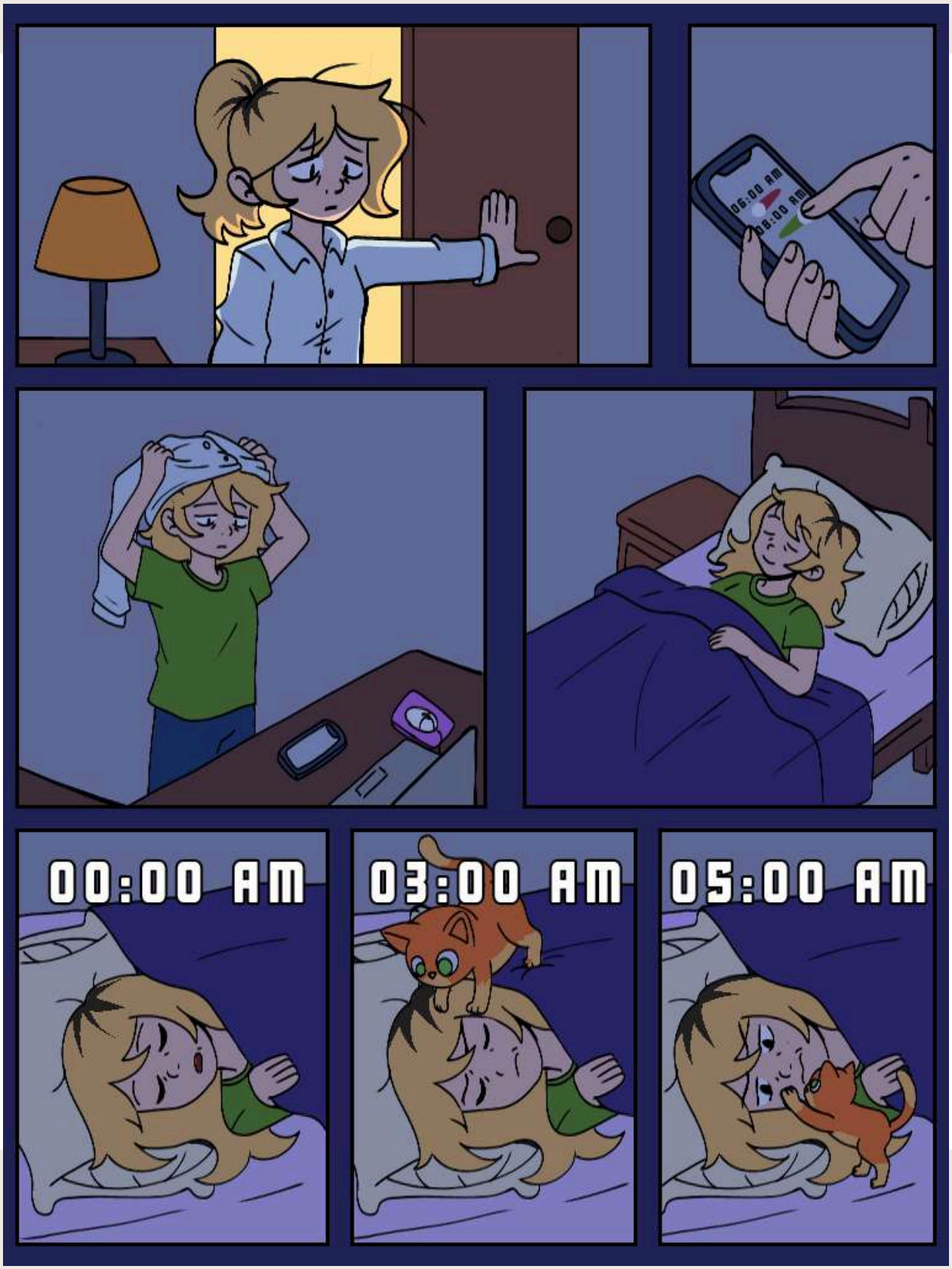
Instagram : Una.capricorniana



@artes.anias.mili
Pinturas, artesanías al crochet
y artesanías de Fibrofácil pintadas

Entre Sueños y Maullidos

"Yassu"



Calmarte

Por Agustina Mendoza

LECTURAS PARA CALMARTE

En este espacio vamos a construir hábitos que te van a servir de guía para vivir una vida más lenta, que sobre todo sientas bienestar y te conectes con esas cosas que te hacen bien. A través de estas palabras te prometo que se puede abrir un mundo que no conocías en tu interior... ¿vamos?

Los rituales son el antídoto
menos contado. Espera mi
pijama en la cama. Unto mi
cuerpo con alguna de mis
cremas favoritas, le agrego
perfume, unas medias
especiales, no hago esperar más
a mi pijama y me lo pongo.
Del otro lado de la habitación,
mi pequeño altar: agarro de él
un sahumerio y lo enciendo,
una vela, un hornillo con aceite.
Perfumo todo el espacio.
Me da paz. Me siento en la
mesa con mi cuaderno abierto.

Escribo. Escribo poemas.
O me entrego a la magia de mi
sillón y agarro con mis manos
el libro que leo, elegido desde
mi biblioteca propia. Me gusta
tener una biblioteca propia.
En el mismo instante en el que
estoy viendo al fuego
convertirse en brasa me doy
cuenta del truco. Puedo palpar
con la punta de todos mis poros
la paz que entonces cae sobre
mi corporalidad. La sensación
de la tristeza se amansa.
La sensación de que las cosas
parecen acomodarse un poco.

La sensación de refugio, de un momento donde puedo encontrarme frente a frente con la mansedumbre.
De principio a fin elijo cada paso, cada acto, cada detalle que me llevará hasta la cumbre de mi ritual. Esa serie de voluntades que conforman un bien mayor. Detallada y meticulosa, atención al detalle de cada cosa que me va a hacer sentir mejor, que me acercará a una especie de momento de dicha y gozo.
Podría nombrar miles de los rituales que conforman mi vida, mis días. Un condimento esencial de ellos es la romantización de nuestro accionar. Sin necesidad de aspectos extravagantes, la clave se encuentra en aquellos símbolos simples y ordinarios que flotan a nuestro alrededor.
La creación de rituales nos conecta con el bienestar de nuestro espíritu.

Agustina Mendoza

Con su presencia. Con el ritmo más lento de la vida. Nos hacen bien y nos regalan un refugio cotidiano ante lo hostil que puede ponerse el mundo a veces. Esos pequeños rituales que embellecen nuestra rutina nos salvan y nos sanan. Parte de los hábitos que convocan a la pausa. El desafío es encontrar estos escudos ante el tiempo y trabajo especial de cada uno descubrir los propios...
En este momento flamea la pequeña llama de mi vela con dulzura del mar, la misma manta de mis noches sobre mis piernas que se vuelven terciopelo, un jazz retumba sobre mis oidos, mis manos que se posan relajadas, los dedos van y vienen, van y vienen.

.

.En la edición anterior les propuse construir rituales para incorporar como hábitos. Esta vez los invito a que piensen en esos ritos ya existentes, esos pequeños actos cotidianos que mantienen viva la llama de su vida y que les hacen bien.
· Pueden escribirlos y en este mes disponer de un día y momento específicos para hacer alguno, y luego documentar por escrito sensaciones. Convertir la atención plena y ese momento de íntima comunión en el ritual mismo!

EL MUNDO DE AILÉN

Ailen Lancini

EL MASAJE

Las manos correctas, en el momento indicado
Encontrar las manos correctas en el momento indicado es una de las mejores caricias que nos regala la vida; es el encuentro absoluto con esa sensación de entrega y alivio que tanto necesitamos.

Un suave masaje que no solo recorre la piel, sino que se infiltra en el cuerpo, la mente y el alma. Siento una calma que invade cada pequeña porción de este gran envase que habitamos. La música, suave y precisa, aquieta el corazón, mientras esas manos expertas exploran y deshacen cada tensión acumulada.La calidez de la habitación se transforma en una medicina inesperada.

Soltar el control, relajarse, silenciar los pensamientos: acciones que a veces parecen imposibles, pero que fluyen con naturalidad cuando nos permitimos ser transportados. Regalarse ese tiempo es, en realidad, ganarle horas a la vida.

Es volvernos conscientes de nuestra respiración y del peso que cargamos, para finalmente soltarlo y sentirnos livianos como una pluma. Es recargar el alma para volver a empezar: un masaje al alba es comenzar el día con otra energía; un masaje al atardecer, es descansar en plenitud.

El masaje no es solo un lujo, es un acto de respeto hacia uno mismo. Es una mezcla de sorpresa y gratitud cuando te dejas cuidar por primera vez. Esto se vuelve un mapa para llegar a la calma

Alquímiaesarte@dígital

Bienvenidos al "Rincón de alquimiaesarte@digital
— Dónde todo se transforma cuando llegan los artistas—

Pasarán por aquí dejando huellas: Poetas, escritores, cantantes, cuentistas, músicos, narradores, magos, bailarines, comediantes, humoristas, artistas plásticos y todos aquellos que quieran
sumar su arte al espacio.
Alquimia nació en septiembre del 2023, desde las ganas de compartir la pasión por la poesía, pero con la idea de hacer extensivo el espacio a todas las disciplinas que quisieran sumarse. Primero fue una reunión de tres amigos y hoy son más de treinta artistas los que comparten cada encuentro, y no para de crecer.
Espacio Alquimia es un lugar privado que funciona a pulmón, en Ingeniero Maschwitz- La Capital Mundial del Amigo- y está abierto a todas las personas que quieran compartir su arte o simplemente sumarse como público. Para más info comunícate al 348-4-205203 o a @alquimiaesarte en Instagram.

Rita Frank

Hoy presentamos a: Martyn Inneo,Poeta y músico de Ingeniero Maschwitz

Cuando tenía diez años se me ocurrió escribir una canción, aún recuerdo cómo me sentía estaba muy orgulloso de lo que había hecho, sin embargo no era consciente de que estaba escribiendo las primeras líneas de mi futuro. Contarle cómo me sentía al papel fue un alivio para mi espíritu, lo estaba librando de aquellas cosas que a simple vista no podía detectar, lo que merece marcharse y lo que vale la pena subrayar. Escribir me salvó la vida en más de una ocasión, le dio el sentido que necesitaba, una voz me susurró al oído y me dijo que yo tenía muchas cosas para decir.

En mi adolescencia disfruté la voz que había logrado alzar, escribía para actos escolares.
Los profesores que no me conocían se acercaban a mí y me recomendaban escritores, la poesía tomó un lugar muy importante en mi vida,

A veces era encerrarme en la biblioteca o todas las semanas llevarme un libro de poesía del colegio a mi casa para saciar esa hambre de lectura. En mi hogar no habían libros, solamente leía revistas de mitología , me encantaban, pero mi espíritu pedía poesía y música. Entonces lo salía a buscar a donde sea.

Mi poesía actual carga de ese temperamento de un martín niño, fuerza taurina que abraza prosa y versos en los callejones literarios. Pude estudiar unos buenos años en un profesorado de lengua y literatura, y adquirí mucho conocimiento, el cual pude combinarlo con mis conocimientos previos, logré tener la completa consciencia de lo que escribía. .

Soy un poeta, un loco que quiere explicar las cosas a su modo, un alquimista que viene a transmutar las palabras.Tengo una banda que se llama Índiga en la cual soy el cantante, tengo la suerte de tener este proyecto musical junto a amigos de toda la vida, compartir escenario, momentos, o como le decimos nosotros “ranchar” le da color a mis días.

Martyn Inneo.

Suave calor entra en mi interior
Avanza ante los vestigios de una guerra
Negligente fue alguna vez mi corazón
Amanecido en una cueva fría, lejos de su tierra
Recolectó todas sus partes, aunque igual ya no era.

Otra estrofa, otro punto y aparte
otro párrafo, como quiera llamarse
el inicio de una nueva era.

Estos son otros tiempos
y la energía se renueva, sin embargo
vientos y mareas quieren algo mostrar.
pero mis ojos solo ven, sólo admiran, nada más nada más.

Fuerte frío sale de mi exterior
retrocede ante el presente de una paz
sabio fue alguna vez mi corazón
en anochecer en aquella cueva
donde pude ver en mi interior
y notar aunque no quiera
aquella obscuridad severa
diciéndome claramente
que en las puerta de ese oráculo
mi presente se verá se verá.

Martyn Inneo

Humo y Caramelos

por Hugo Frankenstein

¿Dónde empiezan las obras?

El 5 de junio de este año fue un día que muy pocas personas podremos olvidar. Me acuerdo de que ese día era mi franco. Por eso me di el lujo de no poner la alarma y dormir todo lo que quisiera. Cuando desperté, agarré el celular y entré a Instagram. La primera publicación anunciaba la muerte del Indio Solari.

"Es una fake news", pensé.
Dejé el celular sobre la mesa de luz y seguí durmiendo.
Al rato me desperté otra vez. Volví a abrir Instagram. Empecé a deslizar y todas las publicaciones hablaban de lo mismo.
¿Todos estaban compartiendo la misma noticia falsa?

Solo tuve que entrar a Google para confirmar lo que ya era imposible negar. El Indio Solari había fallecido.

La noticia me impactó profundamente, sobre todo por lo repentina. Y ahí me di cuenta de algo extraño. Hace más de quince años que escucho a Los Redonditos de Ricota. Obviamente escucho muchísimas otras bandas. Siempre me pasa lo mismo: descubro algo nuevo, me obsesiono, lo escucho hasta el hartazgo, me aburro y sigo buscando otra cosa. Pero con Los Redondos nunca ocurrió eso. Siempre estuvieron ahí. Formaron parte de mi repertorio musical durante todos estos años. Sus melodías hipnóticas y sus letras indescifrables hicieron que volviera a ellos una y otra vez.

Lo curioso es que, siendo tan obsesivo como soy cuando algo me interesa, jamás me había detenido a investigar cómo había empezado la banda.

Mientras esperaba que se calentara el agua para unos mates, puse en YouTube un documental sobre sus orígenes. Y fue ahí donde apareció el verdadero descubrimiento.

A fines de los años sesenta existía en La Plata una comunidad artística y contracultural conocida como La Cofradía de la Flor Solar. En ese mismo ecosistema creativo, y más tarde en el sótano del Pasaje Rodrigo, comenzaron a encontrarse músicos, pintores, cineastas, escritores y actores. Entre ellos estaban figuras que terminarían siendo fundamentales para el universo ricotero, como Skay Beilinson, Rocambole, la Negra Poli y, poco después, el propio Indio Solari.

Durante aquellos años realizaron películas independientes, escribían los guiones, componían la música, diseñaban la escenografía, el vestuario y experimentaban con distintas disciplinas artísticas. Algunos fragmentos de esas películas todavía pueden encontrarse en YouTube, y recomiendo mucho verlos. Más allá de su valor cinematográfico, transmiten la sensación de estar presenciando el nacimiento de algo extraordinario.

Porque Los Redondos no nacieron simplemente cuando un grupo de músicos decidió formar una banda.
Nacieron cuando un grupo de artistas empezó a encontrarse.
Y esa idea me llevó a pensar en algo mucho más grande.

Muchas de las obras que terminaron cambiando la historia nacieron de comunidades artísticas. Los impresionistas comenzaron reuniéndose en cafés parisinos para debatir sobre pintura y, cuando los salones oficiales rechazaron sus obras, decidieron organizar sus propias exposiciones. La Generación del 27 transformó la poesía española gracias al intercambio permanente entre escritores como Federico García Lorca, Rafael Alberti y Vicente Aleixandre. Los Beatles crecieron dentro de la efervescente escena musical de Liverpool antes de conquistar el mundo. Pixar convirtió las críticas entre colegas en parte fundamental de su proceso creativo. Y la lista podría seguir durante páginas.

No quiero decir con esto que todo gran artista nazca necesariamente en comunidad. Existen muchísimos casos de creadores extraordinarios cuya obra fue profundamente solitaria.

Lo que quiero destacar es otra cosa.
La belleza de los lugares donde las personas se encuentran y, casi sin darse cuenta, empiezan a crear juntas.

Porque muchas veces pensamos que las grandes obras nacen de un individuo brillante, cuando en realidad, antes de la obra, suele existir una conversación, un ensayo, una crítica, una amistad.
Y no puedo evitar pensar en las comunidades artísticas que tuve la suerte de conocer.

El Espacio Alquimia, en la capital mundial del amigo Ingeniero Maschwitz, conducido por Rita y Julio, donde confluyen artistas de todo Buenos Aires y donde cada encuentro demuestra que el arte también puede construir familia.

El Teatro El Deseo, en Balvanera, donde conocí a mi amiga Mara Teit y descubrí una comunidad en la que el amor por el arte se respira en cada rincón.

El Panda Rojo, en el barrio del Abasto, un centro cultural extraordinario que todos los jueves abre su escenario para que cualquiera pueda compartir diez minutos de lo que hace. Le tengo un cariño especial porque fue ahí donde me animé a leer un cuento en público por primera vez.

Y La Noche de Cuentos, que se realiza los últimos domingos de cada mes en Cave Canem, en San Telmo, coordinada por la enorme Michi Love.

Lo que comenzó como un encuentro de lectura de cuentos y poesías fue creciendo hasta convertirse en un espacio abierto a todas las disciplinas artísticas.Hoy cualquier persona que tenga algo para compartir encuentra ahí un escenario, una escucha atenta y un lugar donde sentirse parte.

Volviendo al tema de los Redondos, al final puedo decir que entendí que lo verdaderamente importante no era el sótano del Pasaje Rodrigo. Era la gente que se reunía en ese sótano. Y creo que esa es una idea que sigue siendo válida hoy.

No importa si es un teatro, una casa, un centro cultural, un bar o una vereda. Mientras existan artistas con ganas de encontrarse, escucharse y crear juntos, seguirán naciendo obras capaces de cambiar el mundo.

Quizás, mientras terminás de leer esta columna, en algún rincón de la Argentina haya un grupo de artistas reuniéndose por primera vez. Todavía no lo saben, pero tal vez ahí esté naciendo la próxima gran obra.

Si conocés o formás parte de una comunidad artística, o si este texto te despertó algo que quieras compartir, podés escribirme por Instagram a @cuentistaborder.
¡Nos leemos en la próxima

Luz Ríos Iribarne

La música como canal del pensamiento

La música, no es nada nuevo, nos ayuda en las reflexiones, pero no solamente por “sus mensajes”, sino también a otro nivel. Aunque antes de llegar a ese punto vamos a repasar otra clase de obras.

Si han visto “El perfume: historia de un asesino” (2006) recordarán el personaje de Giuseppe Baldini (Dustin Hoffman) quien explica que los perfumes se componen de unas doce “notas”. Hay tres niveles, y cada uno de ellos se conforma con cuatro fragancias puras.

Cuando bebemos un vino, si le prestamos atención a la cata, podremos leer una descripción que recuerda a la de las fragancias. Describe su color y aroma, su percepción en boca, su final (otra vez de a tres).

Y de la misma forma podemos reconocer “niveles” en las canciones. Siempre la voz va a tener un primer plano. Luego de la voz percibimos los instrumentos que lideran, generalmente guitarras, quizás la batería (dependiendo de la importancia que se le de), y quizás un teclado. Por último, así como esos personajes y tramas que notamos en las películas cuando las vemos por segunda o tercera vez, están los bajos, y a veces pudiera ser que algún sintetizador en tonos graves.

Esto si se trata de rock. Si fuéramos a otros géneros, incluso en la música clásica, podríamos encontrar lo mismo.

En algunas sinfonías los violines toman el primer plano, mientras les siguen algunos vientos de tonos agudos y medios, mientras que por detrás (siempre esas metáforas que colocan “detrás”) se pueden sentir instrumentos como la tuba o un contrabajo.

Se puede disfrutar un vino escuchando una ópera, una milonga, algo de jazz o rock, que igualmente habrá correspondencia mientras reflexionamos sobre cosas del día, pensando en el pasado o el futuro (o ambos).

La presencia de frecuencias más bajas, ya sea con bajos, sintetizadores, o cualquier otra opción, aunque parezca mentira, es lo que nos ayuda a terminar de formar en nuestra mente lo que llamamos “Música”. No me malinterpreten, no digo que lo demás no lo sea (¿o sí?), pero si tienen oportunidad de conseguir canciones en formato MIDI (con cada instrumento en una pista separada) y silencian “bass” (el bajo) van a escuchar la misma canción, pero con la clara sensación de que falta algo, como si de repente estuvieran escuchando todos los instrumentos a la vez, haciendo lo mismo de siempre, pero sin llegar a conformar la melodía.

Porque sí, hacen lo mismo, lo reconocemos, pero falta ese “piso” tan rico y fundamental.

Eso que falta, eso que de repente rompe la unicidad, es ese instrumento que llama a la polémica, que divide a intérpretes por quienes no le dan importancia, y sin embargo tiene, como vemos, tamaña responsabilidad. Capaz parezca un poco forzada la alegoría, pero el bajo en una canción de rock, es como un sueño que olvidamos por la mañana, aunque reconfigure nuestro estado de ánimo, o el recuerdo de algo lejano cuando planeamos unas vacaciones.

Esa forma de pensar tiene todo que ver con la música que escuchamos, y si bien siempre hubo rechazo por los estilos novedosos, quizás sí sea válido plantearnos ahora si no será preocupante que se estén produciendo canciones que más allá de su mensaje cantado, también tenga superficialidad en la composición. Y con respecto a la canción, a las letras, no se trata solamente del “mensaje” en plano, sino en los relieves que ofrecen las metáforas.

Con respecto a esto el rock nacional nos ha dejado (y sigue produciendo) metáforas que son imágenes y se quedan por generaciones. Que Charly, por ejemplo, se haya servido de un cuento “infantil” para hablar de la situación en el país, y sigamos escuchándolo más de cuarenta años después, es algo que habla no solamente de los artistas, sino de nosotros. Es nuestra forma de entender el mundo (por relatividad lingüística, o “hipótesis de Sapir-Whorf”).

Una música, y por lo tanto, una cosmovisión, que nos prepara para el pensamiento lineal directo, como si nosotros mismos procesáramos algoritmos, nos predispone a la apatía, al pensamiento individualista, y nos dirige a desentendernos de las subjetividades, tanto la propia como la de quienes nos rodean. No hay peligro así de que los robots avancen lo suficiente como para igualarnos, sino de que nos igualen por estar perdiendo la humanidad que nos queda.

Teniendo esto en cuenta, puede que no sea tan forzado considerar que incentivar los consumos culturales más superficiales, y los productos que se generan enteramente con IA (principalmente la música, ya que podemos escuchar mientras hacemos algo más), sea otra forma de debilitarnos intelectualmente, y por lo tanto, facilitar la manipulación

Panqueques sin gluten -
Rinden 8 a 10 panqueques

Ingredientes

- 1 taza de premezcla sin gluten
  O si no tenés: 1/2 taza harina de arroz + 1/4 taza fécula de mandioca + 1/4 taza fécula de maíz
- 2 huevos
- 1 taza de leche → puede ser leche común o leche sin lactosa
- 1/2 taza de agua → el agua los hace más finitos y flexibles
- 1 cdita de goma xántica → solo si tu premezcla no la trae
- 1 cdita de azúcar → opcional, para panqueques dulces
- 1 pizca de sal
- 1 cdita de aceite + un poquito más para la sartén

Paso a paso

1. Licuá todo: Mandá a la licuadora los huevos, leche, agua, aceite y sal. Agregá de a poco la premezcla + goma xántica + azúcar. Licuá 30 seg hasta que no queden grumos.

   Tip: Si no tenés licuadora, batí con batidor de mano y dejá reposar 10 min para que se vayan los grumos.

2. Descansar: Dejá la mezcla 15 min en la heladera. Queda mejor.
3. Cocción: Calentá una sartén antiadherente bien finita. Pasale un papel con aceite.

   Tirá un cucharón de mezcla y girá la sartén para que se cubra toda.

4. Dalo vuelta: En 1 minuto hace burbujitas en los bordes. Ahí lo das vuelta con espátula. 30 seg más del otro lado y listo.

Tips clave para celíacos
1. Que no se rompan: El agua + goma xántica son el secreto. Y sartén bien caliente.
2. Contaminación: Usá sartén y espátula que no hayan tocado panqueques con gluten.
3. Para rellenar: Dulces con dulce de leche sin TACC, o salados con pollo, jamón y queso, o verdura.

Fideos sin gluten caseros - 4 personas

Para celíacos la clave es la harina y un poquito de "pegamento" porque no tenemos gluten.

Ingredientes
Para la masa:

- 200g de premezcla sin gluten
  Si no tenés premezcla: 120g de harina de arroz + 50g de fécula de mandioca + 30g de fécula de maíz
- 2 huevos grandes
- 2 cdas de aceite
- 1 cdita de goma xántica → esto es clave, es lo que le da elasticidad. Si tu premezcla ya la trae, no le pongas.
- 1/2 cdita de sal
- 3 a 4 cdas de agua tibia → vas viendo, depende del huevo

Para espolvorear y estirar: fécula de mandioca

Paso a paso

1. Mezclá los secos: En un bowl poné la premezcla + goma xántica + sal. Mezclá bien.
2. Agregá lo húmedo: Hacé un hueco al medio y poné los huevos + aceite. Empezá a integrar con tenedor.
3. Amasá: Agregá el agua de a poco. Amasá 5 minutos hasta que quede una masa lisa. No se pega tanto como la de trigo. Si está muy seca, un poquito más de agua. Si está muy pegote, un poco más de premezcla.
4. Descansar: Envolvé en film y dejá 30 min. Esto ayuda un montón.
5. Estirar: Espolvoreá la mesada con fécula de mandioca. Estirá con palote bien finito, 2mm aprox.
6. Cortar: Enrollá la masa y cortá tiritas del grosor que quieras. Talearina para que no se peguen.
7. Cocción: Herví abundante agua con sal. Tirá los fideos y en 3 a 4 minutos están listos. Ojo que se cocinan rapidísimo.

Tips importantes para celíacos

1. Contaminación cruzada: Usá ollas, colador y mesada bien limpios. Si antes hiciste fideos con gluten ahí, lavá todo súper bien.

2. Premezcla: La más fácil es comprar la "premezcla sin gluten" del super. Ya viene lista y trae goma xántica.
3. La salsa: Ojo con los calditos y salsas envasadas. Fijate que tengan el logo sin TACC.

Quedan perfectos con tuco, manteca y queso, o con crema.

SIN LÍMITES CURIOSO

Un espacio para descubrir esos datos curiosos que sorprenden, enseñan y despiertan la imaginación.

"Porque el conocimiento comienza con una simple pregunta: ¿Sabías que...?"

¿Sabías que...? Las plantas también se comunican entre ellas?

La naturaleza nunca deja de sorprendernos. Muchas veces pensamos que las plantas son seres pasivos, pero la ciencia ha demostrado que poseen increíbles mecanismos para adaptarse, protegerse e incluso "comunicarse" entre ellas. Descubrí esta fascinante curiosidad

Aunque parezcan inmóviles y silenciosas, las plantas mantienen una sorprendente forma de comunicación.

Cuando una planta es atacada por un insecto, sufre una herida o atraviesa una situación de estrés, libera al ambiente una serie de sustancias químicas y genera señales eléctricas que pueden ser percibidas por las plantas cercanas.

Al recibir estas señales, las plantas vecinas activan sus propios mecanismos de defensa antes de ser atacadas. Algunas producen compuestos que vuelven sus hojas menos apetecibles para los insectos, mientras que otras liberan aromas capaces de atraer a los depredadores naturales de esos insectos, ayudando así a protegerse.

Además, muchas especies también intercambian información a través de una red subterránea formada por hongos microscópicos que conectan sus raíces. Esta red, conocida como la "Wood Wide Web", permite compartir nutrientes, agua e incluso señales de advertencia entre distintas plantas.

La naturaleza nos recuerda, una vez más, que la cooperación puede ser una poderosa estrategia para sobrevivir.

Curiosidad: Aunque las plantas no poseen un cerebro ni un sistema nervioso como los animales, son capaces de percibir cambios en su entorno, responder a ellos y transmitir información de maneras que la ciencia continúa investigando.

"En la naturaleza, hasta el silencio tiene un lenguaje."

GUIAS ESTELARES

Ercilia Morales

El Signo del Mes: LEO
Agosto 2026

Metal: Oro
Piedra: Ojo de tigre
Planeta regente: El Sol
Elemento: Fuego
Cualidad: Fijo
Polaridad: Yan, (masculino)
Carta del Tarot: El Sol y La Fuerza
En Cábala: Zefira: Tiferet

El Sol

La fuerza

PANORAMA ACTUAL DEL CIELO

Para comenzar, veamos de dónde venimos.

* **a) El 22 de julio,** el Sol entró en Leo y se encontró con Júpiter, unos días después, el 29, y activó Gran Expansión que permanecerá durante un año.

* **b) A comienzos de Leo**, se formó la **"Cesta de Barbault"** una benéfica y muy importante configuración planetaria, entre los 3 planetas trans-saturninos, que permanecerán varios años allí. También se unió Júpiter en Leo, todos en el grado 4 de cada signo: Plutón en Acuario, Neptuno en Aries, y Urano en Géminis. Ellos producirán desde ahora y en los próximos años, **un gran cambio total y un renacimiento en la humanidad**. Los signos opuestos a estos planetas, tendrán más desafíos; ellos son: Leo, Libra y Sagitario. También Escorpio y Tauro (por cuadratura a Plutón en Acuario) Capricornio y Cáncer (por cuadratura a Neptuno en Aries) y Piscis y Virgo, (por cuadratura a Urano en Géminis)

* **c) El 27 de julio,** Saturno se puso Retro, para auditar hasta diciembre, nuestro accionar desde que entró en Aries, el 15 de febrero de este año.

* **d) El 29 de julio,** se formó la Luna Llena en Acuario, y sus efectos permanecen en agosto. Nos muestra un final de ciclo que había comenzado en febrero 2026 y nos deja una toma de conciencia sobre nuestra percepción sobre las relaciones vinculares, sociales, y humanas.

* e) También a fin de julio, los Nodos del Karma, pasaron de Piscis-Virgo, a Leo-Acuario, y veremos allí, los próximos Eclipses, durante los siguientes 18 meses.

* **f) El 12 de agosto** se formará el primero e importante Eclipse Total de Sol en Leo, (con Luna Nueva), que nos invitará a comenzar nuevos proyectos, y también nos empujará a nuevos finales, pero, sobre todo, nos incitará a ser **auténticos**, dejar lo que ya no nos identifica, y/o las apariencias. Podremos sentir una nueva identidad, y una nueva conciencia.

* **g) El 23 de agosto,** el Sol, entrará en Virgo, y cambian las energías.

* **g) El 29 de agosto,** se formará la Luna Llena en Piscis, con Eclipse, pero ya la veremos en el informe de septiembre. * Los movimientos mencionados, tendrán sus efectos y significados. Por lo tanto, vamos a ver cómo influyen en cada signo en particular.

ARIES: (1°decanato del signo) * Por varios años te favorecerá la Cesta de Barbault en Casas 11,1 y 3: Los anhelos, las amistades, tu identidad, tu persona en su totalidad, los hermanos, el entorno, y la comunicación. * Principios de agosto: Luna Llena en Acuario en armonía (1°decan del signo) Toma de conciencia, cambios finales y nuevos comienzos, en amistades, grupos de personas, nuevas parejas y se expande zona de hijos, creatividad y romances. Quirón: puede afectar tu economía y autoestima. *12.8.26 Eclipse total de Sol, en Leo. (3°decan del signo) en armonía. Buscar la autenticidad. Muere y nace una nueva identidad, nueva conciencia en asuntos de tus hijos, creatividad, romances. Venus: positivo en los vínculos y sociedades. Marte: tensiones en el hogar, con la familia, las propiedades.

TAURO: (1°decan del signo) * Por varios años te favorecerá la Cesta de Barbault en Casas 10,12 y 2: La profesión y posición social, el inconsciente y la psicología, las ganancias personales * Principios de agosto: Luna Llena en Acuario en tensión (1°decan) Toma de conciencia, cambios finales y nuevos comienzos, en la profesión, la posición social, las autoridades y se expande tu zona del hogar y familia. Quirón: tristezas por heridas de la infancia. Marte y Venus: exceso de gastos en los hijos o romances. *12.8.26 Eclipse total de Sol en Leo, en tensión (3°decan) Buscar la autenticidad. Muere y nace una nueva identidad, nueva conciencia en la familia, el hogar, los orígenes, los finales, las propiedades, las tierras. Urano: Cambios rápidos y favorables en la economía. Marte; problemas con los hermanos y/o el entorno.

GÉMINIS: (1°decan del signo) * Por varios años te favorecerá la Cesta de Barbault en Casas 9,11 y 1: En la expansión de conciencia, los estudios superiores, el extranjero, los amigos, grupos y anhelos, tu propia persona integralmente, tu identidad. * Principios de agosto: Luna Llena en Acuario en armonía (1°decan) Toma de conciencia, cambios finales y nuevos comienzos, en estudios superiores, viajes al extranjero, las ediciones, las creencias, y se expande tu zona del entorno y hermanos. Urano: excelente para tu desarrollo intelectual y en las redes. Marte: evitar los conflictos en el hogar. *12.8.26 Eclipse total de Sol, en Leo en armonía (3°decan) Buscar la autenticidad. Muere y nace una nueva identidad, una nueva conciencia en la comunicación, el entorno, los hermanos, el comercio. Marte: evitar exceso de gastos

CÁNCER: (1°decan del signo) * Por varios años te favorecerá la Cesta de Barbault en Casas 8,10 y 12: Con cambios en dinero compartido, inversiones, psicología profunda, sexualidad, la profesión, el inconsciente y psicología. * Principios de agosto: Luna Llena en Acuario, tensión leve (1°decan) Toma de conciencia, cambios finales y nuevos comienzos, en inversiones, préstamos, dinero compartido, sexualidad, y se expanden las ganancias personales. Quirón: heridas de infancia que afloran con amistades. Marte: Enemigo oculto de la profesión. *12.8.26 Eclipse total de Sol, en Leo, en armonía (3°decan) Buscar la autenticidad. Muere y nace una nueva identidad, una nueva conciencia en las ganancias personales, el patrimonio, la autoestima. Marte: cuidarse de agresiones y engaños.

LEO: (1°decan del signo) * Por varios años te favorecerá la Cesta de Barbault en Casas 7,9 y 11: La pareja y socios, tu filosofía de vida, tus creencias, el extranjero, los amigos, los anhelos, las agrupaciones de personas. Con Plutón en tu signo opuesto, verás una lenta transformación –por años- de tu pareja y socios. * Principios de agosto: Luna Llena en Acuario en oposición (1°decan) Cambios, finales, y nuevos comienzos, toma de conciencia, en la pareja, socios, acuerdos, y se expande tu persona integralmente. *12.8.26 Eclipse total de Sol, en Leo en tu signo (3°decan) Buscar la autenticidad. Muere y nace una nueva identidad, nueva conciencia en ti mismo, en tu persona, y todo lo que eso significa. Marte: Un enemigo oculto del extranjero; cuestiones turbias que provocan tristeza y pérdida de autoridad (Quirón).

VIRGO: (1°decan del signo) * Por varios años te favorecerá la Cesta de Barbault en Casas 6,8 y 10: La salud, las rutinas, la forma de vida, el dinero compartido, la sexualidad, la profesión y posición social. Principios de agosto: Luna Llena en Acuario leve tensión (1°decan) Toma de conciencia, cambios finales y nuevos comienzos, en tu zona de rutinas, trabajo, salud, mascotas, y se expande tu zona del inconsciente y la psicología. Venus en tu signo: armonía con amistades jóvenes. Marte: tensiones con la autoridad y en la profesión. Urano: creatividad y avances en la profesión. *12.8.26 Eclipse total de Sol, en Leo en armonía (3°decan) Buscar la autenticidad. Muere y nace una nueva identidad, una nueva conciencia en temas de las terapias, el pasado, el inconsciente, los ancestros, la salud psicológica o mental.

LIBRA: (1°decan del signo) * Por varios años te favorecerá la Cesta de Barbault en las Casas 5,7 y 9: Los hijos, los romances, la creatividad, las diversiones, la pareja, socios y acuerdos, las creencias, los viajes largos, los estudios superiores. * Principios de agosto: Luna Llena en Acuario en armonía (1°decan) Toma de conciencia, cambios, finales y nuevos comienzos, en tu zona de hijos, romances, creatividad y se expande zona de amigos, grupos de personas, anhelos. *12.8.26 Eclipse total de Sol, en Leo en armonía (3°decan) Buscar la autenticidad. Muere y nace una nueva identidad, una nueva conciencia con amistades, anhelos, grupos de personas, nuevas parejas. Venus en tu signo te favorece en los vínculos, las ganancias y en todos los sentidos. Marte: tensiones en lo profesional y posición social.

ESCORPIO: (1°decan del signo) * Por varios años te favorecerá la Cesta de Barbault en las Casas 4,6 y 8: el hogar, la familia y propiedades, las rutinas y la salud, el dinero compartido y la sexualidad * Principios de agosto: Luna Llena en Acuario en tensión (1°decan) Toma de conciencia, cambios finales y nuevos comienzos, en tu zona del hogar, la familia, los orígenes, los finales, las propiedades, los padres, y se expande la zona de profesión y posición social. Marte: problemas con dinero compartido. *12.8.26 Eclipse total de Sol, en Leo en tensión (3°decan) Buscar la autenticidad. Muere y nace una nueva identidad, una nueva conciencia en tu zona de la profesión, la posición social, los jefes, las autoridades. Marte: la salud física o psíquica afectan tus creencias, proyectos de viajes largos, estudios superiores y las ediciones.

SAGITARIO: (1°decan del signo) * Por varios años te favorecerá la Cesta de Barbault, en las Casas 3,5 y 7: con el entorno, la comunicación, los hermanos, los hijos, romances y creatividad, la pareja, socios y acuerdos * Principios de agosto: Luna Llena en Acuario en armonía (1°decan) Toma de conciencia, cambios, finales y nuevos comienzos positivos con hermanos, el entorno, y la comunicación, y se expande tu zona de viajes largos y universidades. Quirón: cuidarse en lo cotidiano, de heridas en los tobillos. Marte: evitar violencia con socios, hijos, o público. *12.8.26 Eclipse total de Sol, en Leo en armonía: (3°decan) Buscar la autenticidad. Muere y nace una nueva identidad, una nueva conciencia en las creencias, el extranjero, las universidades. Júpiter y Mercurio: favorecen los viajes largos o al extranjero.

CAPRICORNIO: (1°decan del signo) * Por varios años te favorecerá la Cesta de Barbault en las Casas 2,4 y 6: tus ganancias personales, el patrimonio, el hogar, familia y propiedades, las rutinas y la salud * Principios de agosto: Luna Llena en Acuario en armonía (1°decan) Toma de conciencia, cambios finales y nuevos comienzos, en tu zona de las ganancias personales y patrimonio, y se expande tema de dinero compartido, la sexualidad, cambios psicológicos. Saturno: nuevas estructuras en el hogar. Retardos en acuerdos y contratos. *12.8.26 Eclipse total de Sol, en Leo, leve tensión (3°decan) Buscar la autenticidad. Muere y nace una nueva identidad, nueva conciencia en dinero compartido, sexualidad, deudas. La economía afecta hijos, romances, creatividad. Marte: agresividad de parte de pareja o socios.

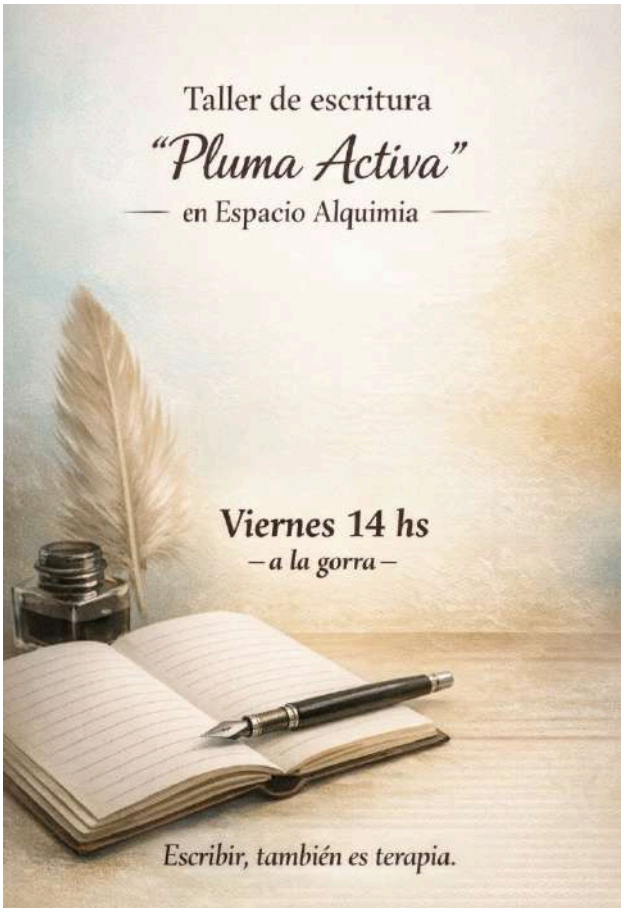
ACUARIO: (1°decan del signo) * Por varios años te favorecerá la Cesta de Barbault en tus Casas 1, 3 y 5: en tu identidad, tu persona integralmente, el entorno, la comunicación, los hijos y los romances, la creatividad * Principios de agosto: Luna Llena en Acuario en tu signo (1°decan) Toma de conciencia, cambios finales, y nuevos comienzos en tu personalidad, tu persona física, tu forma de ser, de pensar y de mostrarte ante los demás y se expande zona de pareja y socios. Urano: en excelente posición, te favorece para crear, inventar, comunicar, expandirte, y también con hijos y romances *12.8.26 Eclipse total de Sol, en Leo en oposición (3°decan) Buscar la autenticidad. Muere y nace una nueva identidad, una nueva conciencia, en tu pareja y socios, en los acuerdos, el público, los demás en general, el abogado propio.

PISCIS: (1°decan del signo) * Por varios años te favorecerá la Cesta de Barbault en las Casas 12, 2 y 4: El inconsciente, la psicología, salud mental, el karma, las ganancias personales, el patrimonio, el hogar y la familia * Principios de agosto: Luna Llena en Acuario en armonía (1°decan) Toma de conciencia, cambios finales y nuevos comienzos, en tu zona del pasado, el inconsciente, la salud mental, actividades en aislamiento y se expande zona de rutinas, salud, dieta, alimentación, mascotas. Quirón: tristeza en tu zona del entorno y la comunicación. *12.8.26 Eclipse total de Sol, en Leo, leve tensión (3°decan) Buscar la autenticidad. Muere y nace una nueva identidad, una nueva conciencia en tu forma de vida, rutinas, trabajo, tu salud, y mascotas. Marte: la economía afecta a los hijos, los romances y la creatividad.

PUBLICIDAD

GUIAS
ESTELARES
Ercilia Morales
Cursos de
Astrología
Tarot
Cábala
Alquimia
I-Ching
Herramientas ancestrales
para el autoconocimiento,
la orientación espiritual
y el crecimiento personal.
Consultas
personalizadas
Consultas:
11- 3523 3817

@artes.anias.mili
Pinturas, artesanías al crochet
y artesanías de Fibrofácil pintadas
PINTURAS
Colores que inspiran,
arte que transforma.
CROCHET
Hecho a mano
con amor y dedicación.
FIBROFÁCIL PINTADO
Diseños únicos
para decorar y regalar.
Arte que nace del corazón


Taller de escritura
"Pluma Activa"
en Espacio Alquimia
Viernes 14 hs
—a la gorra—
Escribir, también es terapia.

Taller
HOLÍSTICO
PRIMER ENCUENTRO
TEMA
Mandala
EN ESPACIO
ALQUIMIA
DIRECCIÓN
Córdoba 951,
Ingeniero Maschwitz
HORARIOS
10.30 o 15 horas
Cada 15 días, los sábados
FACILITADORA
Iris
PARA CONSULTAR
TODA SU INFORMACIÓN
COMUNICATE AL
1126-97-48590

qi_natural_saludable
AURICULOTERAPIA
Colocación de parches + dieta
$20.000
SIRVE PARA:
BAJAR DE PESO
Controla el apetito y acelera el metabolismo.
DEPRESIÓN
Regula el estado de ánimo y reduce el estrés.
ALCOHOLISMO
Disminuye la ansiedad y los antojos.
TABAQUISMO
Reduce el deseo de fumar y la irritabilidad.
HIPERTENSION
Ayuda a equilibrar la presión arterial.
DOLORES ARTICULARES
Alivia el dolor e inflamación naturalmente.
Equilibra tu cuerpo de forma natural y mejora tu bienestar desde el origen.
TIPOS DE DEPRESIÓN Y SÍNTOMAS FRECUENTES
DEPRESIÓN EXÓGENA O REACTIVA
• Estado de tristeza • Abulia e inacción
• Pensamiento enlentecido y pesimista
• Falta de concentración y memoria
• Tendencia a evaluar las situaciones de forma negativa
• Hipersomnia (exceso de sueño)
• Cefaleas, lumbalgias y dolores musculares
• Trastornos digestivos
• Aislamiento social
DEPRESIÓN ENDÓGENA (MELANCÓLICA)
• Estado de tristeza profunda
• Abulia (falta de iniciativa e inacción)
• Anhedonia (ausencia de sensaciones placenteras)
• Sensación de vacío
• Desánimo al despertar
• Suele agravarse durante el invierno y en las primeras horas de la mañana
¿CÓMO FUNCIONA?
La auriculoterapia estimula puntos reflejos del oído relacionados con órganos y sistemas del cuerpo. Los parches ejercen una presión constante que ayuda a restablecer el equilibrio energético, mejorando síntomas físicos y emocionales.
Es una técnica natural, segura y sin efectos secundarios.
INFORMACIÓN IMPORTANTE
Terapia complementaria, no reemplaza tratamientos médicos.
Resultados progresivos, depende de cada persona.
Se recomienda acompañar con una alimentación saludable, hidratación y hábitos positivos.
Duración de cada parche: 3 a 5 días.
Consulta profesional personalizada.
RECUERDA:
TERAPEUTA: NORI RIVERO
3484358768
Pequeños parches, grandes cambios

Qi
natural y saludable
Tu piel merece lo mejor
TRATAMIENTO PROFESIONAL
(ROSTRO Y CUELLO)
Una sesión de higiene facial profunda que incluye exfoliación, extracciones y máscara de arcilla.
$40.000 y $60.000
Piel limpia, renovada, saludable y luminosa
HIGIENE FACIAL PROFUNDA
EXFOLIACIÓN SUAVE
EXTRACCIONES PROFESIONALES
MÁSCARA DE ARCILLA
ARCILLA VERDE
La arcilla verde es uno de los tipos de arcillas cosméticas más destacados gracias a sus múltiples beneficios y aplicaciones.
¿Qué es la arcilla verde y para qué sirve?
La arcilla verde se ha ganado un lugar privilegiado en el cuidado de la piel por sus propiedades purificantes, desintoxicantes y revitalizantes. Ayuda a limpiar profundamente, absorber impurezas y equilibrar la piel.
¿Puedo usar arcilla verde en el cabello?
Sí, la arcilla verde también puede ser beneficiosa para el cabello, especialmente para cueros cabelludos grasos, ya que ayuda a absorber el exceso de sebo y limpiar profundamente el cuero cabelludo.
¿Cómo afecta el uso de arcilla verde al pH de la piel?
La arcilla verde tiene un pH ligeramente alcalino, pero su uso no debería alterar significativamente el pH de la piel si se utiliza adecuadamente y se equilibra con el resto de tu rutina de cuidado de la piel.
¿Es la arcilla verde efectiva contra las manchas de la piel?
La arcilla verde puede ayudar a mejorar el aspecto de la piel al remover células muertas e impurezas, pero su efectividad contra las manchas es limitada. Para tratarlas, se recomienda complementar con productos específicos para este fin.
BENEFICIOS DE LA ARCILLA VERDE
Purifica y desintoxica la piel
Absorbe el exceso de grasa
Limpia poros y previene imperfecciones
Mejora la textura y luminosidad
Efecto antiinflamatorio y calmante
Ideal para pieles mixtas y grasas
También ideal para cueros cabelludos grasos
Regalate bienestar
Un momento para vos, para tu piel y tu equilibrio
Wasap
3484358768
PROFESIONAL:
Nori Elisabet Rivero
Masoterapeuta - Estética Natural
Qi natural y saludable

qi_natural_saludable
SE HACEN
MASAJES
Masoterapia :
Nori Elisabet Rivero
MASAJES
Relajante
Alivia el estrés y la tensión.
Descontracturante
Elimina nudos y contracturas musculares.
Piedras calientes
Relaja profundamente y mejora la circulación.
Lámpara de calor
Alivia dolores musculares y articulares.
Drenaje linfático
Reduce la retención de líquidos y mejora el sistema inmunológico.
Relájate, renueva tu energía y cuida tu bienestar.
Tu bienestar es tu mejor inversión.
Agenda tu cita:
3484358768
Terapia profesional
Productos naturales
Atención personalizada
Bienestar natural, equilibrio para tu cuerpo y mente.

MIEL
ARTESANAL
Apiario Fátima
100% NATURAL
PURA, NUTRITIVA Y DELICIOSA
Directa del productor
100% Natural
Sin aditivos ni conservantes
Artesanal
Elaborada con cuidado y dedicación
Calidad Premium
Sabor auténtico de nuestra región
Miel
PRODUCTO ARTESANAL
100 % NATURAL
Apiario Fátima
no suministrar a menores de un año
Ideal para endulzar tus desayunos, infusiones, postres y cuidar tu bienestar.
PRESENTACIÓN
1 kg
PRECIO
$15.000
PEDIDOS Y CONSULTAS
11 6001-4311
De la colmena a tu mesa
CALIDAD ARTESANAL, DIRECTAMENTE DE LA COLMENA A TU MESA

Historias que laten, como ellos.
Emoción, lealtad y libertad en cada página.
Yo, animal
TOMO I
Yo, animal
TOMO II
DIANA TORRES
«LA POETA ANIMAL»
Diana Torres «La Poeta Animal»
POESÍA QUE TE TOCA EL ALMA
Dos tomos para sentir la conexión más pura: la de los animales y los humanos.
IG
@escritora_diana_torresg
E-Mail
lic.dianatorres@gmail.com

Colectivo Literario Explosión de Letras
Antología
ANTOLOGÍA INFANTIL
MUJERES DE ACERO
ANTOLOGÍAS DIGITALES GRATUITAS
https://www.calameo.com/accounts/8005950
Explosión de LETRAS

EDITORIAL
NO ME LIMITO
PUBLICAMOS IDEAS, INSPIRAMOS MUNDOS
PROYECTO:
MI LIBRO GRATIS
¿NUNCA PUBLICASTE?
¡TU IDEA PUEDE VER LA LUZ!
TU HISTORIA PUEDE INSPIRAR A OTROS
DEL ESCRITO A UN LIBRO.

DESTINADO A SER PIRATA
EL DESTINO NO SE HEREDA, SE ELIGE.
Julia Catalina Abalo
DESTINADO A SER PIRATA
ACOMPAÑA A HENRY JOCARD, EN UNA AVENTURA ÉPICA DE AUTODESCUBRIMIENTO Y VALENTÍA.
"Algunos nacen con un destino escrito. Otros se atreven a conquistarlo."
DISPONIBLE EN FORMATO DIGITAL
VIVE LA AVENTURA. DESCUBRE TU DESTINO.
Autora: Julia Catalina Abalo
Consíguele en:
tienda-nomelimito.netlify.app
NO ME LIMITO

EDITORIAL
NO ME LIMITO
TEJE REDES, CREA COMUNIDAD DE SOLIDARIDAD
Ediciones independientes
Historias que inspiran
Autoras y autores que transforman
Tu voz importa.
Tu historia cuenta.
NO TE LIMITES, ESCRIBE TU CAMINO.
¡CONECTEMOS!
CORREO ELECTRÓNICO
nomelimitoediciones@gmail.com
WHATSAPP
+54 9 3484 30-2177
o al
+54 9 11 3610-3114
SITIO WEB
www.nomelimitoediciones.com
FACEBOOK
Nomelimito Editorial
Te acompañamos en cada paso de tu camino como autor.

espacio para nuestros lectores

Cualquier tipo de mensaje, saludo, fotografía o dibujo que deseen, ¡no se pongan límites en su creatividad!

¡No te pierdas ninguna edición!

No me limito ediciones - Tienda Virtual

Calaméo - Publicaciones

www..nomelimitoediciones.com

próximo número el 1 de septiembre